

Résilience et Bien-Etre par la plongée sous-marine.

Professeur Jean-Pierre Lotz,

Chef du service d'oncologie médicale, Hôpital Tenon, 75020 Paris

Président d'Aquadémie Paris Plongée, www.aquademieparisplongee.org

Au nom du comité directeur d'Aquadémie Paris Plongée.

La plongée sous-marine porte des valeurs de partage et d'assistance dans lesquelles tous ses pratiquants se reconnaissent et constituent ainsi une très bonne école de respect d'autrui et de respects des règles. C'est dans cet esprit d'échanges, de partages, d'amitiés et de volonté de transmettre les valeurs de la plongée sous-marine que s'est créée **AQUADEMIE PARIS PLONGEE** en 2009. Cette association Loi 1901 est l'héritière des premières écoles de plongée sous-marine. Elle s'attache à promouvoir les valeurs de l'école Française de plongée sous-marine sous l'égide de la Fédération Française d'Etudes et des sports sous-marins. Son objectif n°1 fût dès les premières années, l'apprentissage de la plongée sous-marine à destination de patients traités pour cancer en Ile de France, le pôle de recrutement principal étant le service d'Oncologie Médicale de l'hôpital Tenon.

Au cours de la 1^{ère} décennie, Aquadémie Paris Plongée s'est attachée à former des patients dans leur phase de l'après-cancer au niveau I de la FFESSM leur permettant d'atteindre en mer la profondeur de 20 mètres sous condition d'encadrement et des règles de sécurité éditées par la FFESSM.

A compter de l'année 2019 pour répondre aux demandes des patients, AQUADEMIE PARIS PLONGEE a très naturellement ouvert les formations aux patients en cours de traitement et a étendu ses enseignements vers les niveaux II et III, permettant aux plongeurs d'atteindre les profondeurs respectives de 40 et de 60 mètres, ainsi que vers le niveau d'enseignement E1 dès l'année 2023 (enseignement en milieu artificiel jusqu'à une profondeur de 6 mètres).

Parallèlement à cela et à la faveur des rencontres, des échanges et des contacts établis avec la FFESSM et certaines structures militaires, AQUADEMIE PARIS PLONGEE a souhaité étendre son activité sur plusieurs champs d'investigations, l'un de ces champs étant l'approche du stress post-traumatique.

La prise de conscience au sein d'Aquadémie Paris Plongée de la notion de stress post-traumatique s'est faite très rapidement, dès 2019. L'évolution de la médecine oncologique, le développement des soins oncologiques de support, les prises en charge complémentaires, non cancérologiques pures, des patients atteints de cancer par des médecins non oncologues et des psychologues (entre autres disciplines) ont largement contribué à cette prise de conscience. Parmi ces soins oncologiques de support, le recours à la méditation en pleine conscience s'est naturellement développé, se basant

notamment sur les enseignements des écoles de « Mindfullness » et en France sur l'expérience des médecins de l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA, Brétigny sur Orge) et celle des militaires des Cellules d'Aide aux Blessés des Armées de Terre, de l'Air et de la Marine (CABAT / CABMF-Air / CABAM).

Résilience et Bien-Etre par la plongée : le point de vue du Dr Frédéric Di MEGLIO, Président de la FFESSM.

Lors d'une conférence effectuée au Salon International de la Plongée à Paris en janvier 2024, inaugurant une conférence réalisée par AQUADEMIE PARIS PLONGEE, Frédéric Di MEGLIO a énoncé les bénéfices de la plongée sous-marine sur la résilience et le bien-être. Ces bénéfices peuvent être synthétisés en quelques points énumérés ci-dessous :

- Le sport est mieux qu'un médicament : c'est un médicament à effet prolongé.
- La plongée sous-marine est un sport de nature.
- La nature est un remède : une dose de nature a un effet immédiat sur le bien-être du pratiquant.
- Il existe un rapport entre le sport, la santé et l'apprentissage de la biodiversité.
- L'effet immersion a un impact en termes de bienfaits physiques, de bienfaits psycho-cognitifs par le biais de la méditation de pleine conscience, arme thérapeutique anti-stress par excellence, permettant d'amener le sujet soumis à un syndrome de stress post-traumatique vers un état de pleine résilience.

Ces données ont été corroborées par l'apport des neurosciences : réduction du stress, approche de la résilience au stress avec l'exercice physique, les sports de nature, les activités créatrices et la relaxation.

Résilience et Bien-Etre par la plongée : le point de vue du Président d'Aquadémie Paris Plongée.

Le dictionnaire Larousse énonce pour la résilience les trois définitions suivantes :

- Définition mécanique : caractéristique mécanique définissant la résistance au choc d'un matériaux,
- Définition écologique : la capacité d'un écosystème, d'un biotop ou d'un groupe d'individus (populations, espèces) à se rétablir après une perturbation extérieure (incendie, tempêtes...),
- Une définition psychologique : aptitude d'un individu à se (re)construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques.

Les maitres mots de la résilience pourraient se résumer ainsi : entraide, dépassement de soi, liberté. Ces définitions ont été approchées notamment par Boris CYRULNIK, neuropsychiatre et psychanalyste, du groupe de recherche en éthologie clinique en CH intercommunal Toulon – La Seyne Sur Mer, et par ailleurs directeur de l'enseignement du diplôme universitaire d'éthologie humaine de l'Université de Toulon.

La découverte du syndrome post-traumatique s'est faite au décours des grandes guerres et notamment les guerres d'Afghanistan et les guerres du Koweït sans oublier la guerre du Vietnam 1955 – 1975. Ces traumatismes psychiques sont rapportés chez les soldats certes depuis l'Antiquité mais ces dernières grandes guerres sont venues imposer aux armées la nécessité de prendre en compte ce syndrome de stress post-traumatique pour assurer une phase thérapeutique envers les soldats et leurs familles.

Le stress apparaît ainsi chez les personnes soumises à une pression psychologique, physique ou émotionnelle et correspond à une réaction de l'organisme pour faire face à certaines situations ou dangers et d'après l'OMS, ce stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégiques de gestions personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées. Différents types d'évènements sont stressants notamment le stress lié au travail, le stress lié aux évènements majeurs de la vie et notamment la pathologie tumorale. Ce stress peut s'installer dans le temps au quotidien, atteindre des niveaux importants pendant une courte période ou apparaître de manière répétée pendant une longue période de temps.

La Cancérologie est largement concernée par la notion de stress post-traumatique : 20% des patients atteints de cancer présentent au décours du traitement un syndrome de stress post-traumatique : blues post-thérapeutique, sentiment d'abandon, cauchemars et flash-backs obsessionnels, difficultés à dormir et à se concentrer, perte d'intérêt pour les activités auparavant pratiquées, pensées indésirables ou effrayantes, difficultés à ressentir des émotions et enfin sentiment d'anxiété extrême, de peur, d'impuissance et d'irritabilité.

La prise en compte du syndrome post-traumatique impose bien entendu la nécessité de respecter la notion de bien-être à toutes les étapes du traitement et de la période post-thérapeutique d'un cancer. Les troubles du stress post-traumatique sont en effet des troubles psychiatriques survenant après ces évènements traumatisants. La prise en charge passe essentiellement par la psychothérapie et parfois par certaines approches médicamenteuses.

En matière de pathologie tumorale, les approches sont tout à fait similaires. Traumatismes : cancer, terrorisme, même combat ? et on pourrait y ajouter la guerre. C'est dans ce sens que la plongée sous-marine est apparue comme un vecteur thérapeutique des syndromes de stress post-traumatiques par le biais de la méditation en pleine conscience. Ainsi, AQUADEMIE PARIS PLONGEE s'est largement impliquée dans cette approche thérapeutique et souhaite ici faire comprendre que la plongée sous-marine est devenue un élément du traitement du syndrome de stress post-traumatique chez des patients traités pour cancers.

